



**Education thérapeutique**

savoir et comprendre, décider, agir

**J'APPRIVOISE MA BPCO**

# COMMENT PREVENIR ET CONTROLER VOS SYMPTOMES

**MODULE 2**



**L'Education Thérapeutique** aide les patients atteints de maladies chroniques et leur entourage à comprendre leur maladie, leur traitement, à coopérer avec les soignants, à prendre en main la gestion de leur maladie pour améliorer leur quotidien. L'Education Thérapeutique consiste en un transfert de compétences soignants-soignés pour l'acquisition par le patient d'un savoir, d'un savoir-faire et d'un savoir-être nécessaires pour être, avec l'équipe soignante, acteur dans la gestion de sa maladie. L'Education Thérapeutique des patients BPCO est actuellement proposée à des patients déjà au stade de l'Insuffisance Respiratoire. Elle devrait débiter dès le stade précoce de la BPCO, afin d'agir plus efficacement sur l'évolution de la maladie, puis reprise à mesure que le patient évolue dans les stades de la BPCO.

L'ARAIRLOR a conçu, à partir d'un programme canadien, "Living well with COPD", un programme d'Education Thérapeutique qui comporte :

- > 5 modules destinés aux éducateurs,
- > 1 livret pour le patient,
- > 1 dossier pour le suivi de l'Education Thérapeutique.

D'autres informations sont disponibles sur le site **[www.arairlor.asso.fr](http://www.arairlor.asso.fr)**

Ce deuxième module, "Comment prévenir et contrôler vos symptômes", du programme d'Education Thérapeutique de l'ARAIRLOR, permet au patient **d'anticiper l'aggravation de ses symptômes, de maîtriser son souffle, d'économiser son énergie et de gérer son stress et son anxiété.**

Pr Jean-Marie POLU,  
Président de l'ARAIRLOR



850, rue Robert Schuman - 54850 MESSEIN  
Tél. : 03 83 51 03 09 - Fax : 03 83 51 03 10  
E-mail : [contact@arairlor.asso.fr](mailto:contact@arairlor.asso.fr)  
Site : [www.arairlor.asso.fr](http://www.arairlor.asso.fr)

# sommaire

## 1| LES FACTEURS D'AGGRAVATION 4 |

## 2| MAITRISE DE L'ESOUFFLEMENT : LA KINESITHERAPIE 16 |

Techniques de respiration et positions 16 |

Techniques de désencombrement 26 |

Adaptation à la vie journalière 33 |

## 3| STRESS, ANXIETE ET ESSOUFFLEMENT 44 |

Cercle vicieux 46 |

Relaxation 47 |



## Vous avez raison... Revoyons ensemble les facteurs d'aggravation



**Certains polluants et autres facteurs environnementaux, même temporaires, peuvent aggraver vos symptômes. Evitez-les.**

**Trouvons maintenant quelques stratégies visant à éviter ou à réduire votre exposition à ces facteurs d'aggravation**

	Facteurs pouvant aggraver vos symptômes	Que pouvez-vous faire pour réduire ou éviter ces facteurs ?
Pollution intérieure Pollution extérieure	Tabac actif ou passif Produits de nettoyage domestiques Odeurs agressives Gaz d'échappement Gaz de combustion Pollution professionnelle	
Infections respiratoires	Grippe, bronchite, rhume Pneumonie, sinusite Problèmes dentaires Accumulation de sécrétions	
Changements soudains de température	Chaleur ou froid intenses Vent, humidité Changement rapide des températures	
Autres facteurs	Repli sur soi, immobilité Prise ou perte de poids Altitude Certains médicaments Arrêt de traitement	
Emotions	Tristesse Colère Anxiété Peur	

**À chaque situation, une solution... Soyez prévoyant !**

Beau travail ! Résumons ce que vous pouvez faire pour réduire ou éviter les facteurs d'aggravation

## La pollution

### Le tabac

Vous fumez toujours ? C'est difficile d'arrêter de fumer, **faites-vous aider**. Chaque tentative vous rapproche du succès. L'arrêt du tabac est **indispensable**. Evitez le tabagisme passif, osez demander aux personnes de votre entourage d'arrêter de fumer en votre présence. **Restez loin des fumeurs en toutes circonstances.**



### A l'intérieur de chez vous

La pollution existe aussi, elle est tout aussi dangereuse car vous y êtes exposé pendant 90 % du temps. **Evitez les odeurs agressives**, les odeurs de cuisine.

N'utilisez les produits de nettoyage, la peinture et les vernis que dans un endroit bien aéré.

**Portez un masque** si vous devez bricoler avec des produits à risque.

**Ouvrez les fenêtres pour aérer.**



### Au travail

Si vous êtes exposé à une pollution professionnelle (poussières, coton, bois, charbon, métal, fer, polluants agricoles, pesticides, engrais, solvants...), il existe des moyens de protection définis par la législation. Respectez strictement les consignes de sécurité respiratoire. **Portez un masque adapté.**

### A l'extérieur

Évitez les gaz d'échappement et de combustion. En voiture, évitez les stationnements souterrains et la circulation sur les routes encombrées, sinon **fermez les vitres et la ventilation** pour vous isoler de la pollution.



### En cas d'alerte officielle de pollution atmosphérique :



**Restez chez vous, fermez les fenêtres, limitez vos efforts.**

3 seuils d'alerte sont mis en place :

- **Niveau 1** : les services de l'Etat (préfecture, ministère...) sont alertés.
- **Niveau 2** : le public est informé par les médias locaux.
- **Niveau 3** : le public est informé par l'administration. La préfecture peut prendre des mesures restrictives.

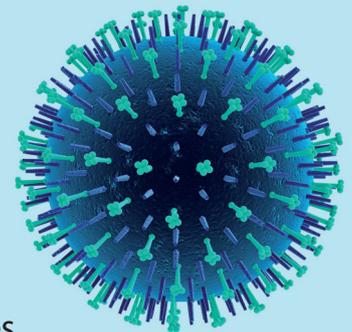
# Les infections respiratoires

D'origine virale ou bactérienne, elles peuvent avoir de redoutables conséquences pour vous car vous êtes fragilisé par votre BPCO. Deux envahisseurs différents mais tout aussi dangereux vous guettent.



## Le virus de la grippe (Myxovirus influenzae)

Répandu et très connu, il s'invite chaque hiver. Il est responsable de la grippe, maladie virale très contagieuse qui peut se compliquer d'infections bactériennes et être responsable d'hospitalisations, voire même de décès (2 000 décès par an en France). La grippe, qui ne doit pas être confondue avec un rhume, s'accompagne de fièvre élevée (39-40 °C), de toux, maux de tête, courbatures, fatigue intense, qui peuvent durer plusieurs semaines.



**Faites-vous vacciner.  
Protégez-vous, vous et votre famille,  
chaque année, début octobre,  
dès que le vaccin est disponible.**



Le vaccin ne peut pas causer une grippe, il la prévient.  
D'autres virus peuvent être responsables d'une infection  
bronchique d'aspect grippal.

## Le pneumocoque (*Streptococcus pneumoniae*)

Cet autre envahisseur est la première cause de mortalité d'origine infectieuse en France avec 6 000 à 13 000 décès par an. C'est une bactérie, responsable d'otites, de méningites, de septicémies, mais aussi de pneumonies avec une atteinte des alvéoles pulmonaires.



Là encore, sachez l'éviter et **faites-vous vacciner tous les 4 à 5 ans.**



**Le virus de la grippe et le pneumocoque sont aux aguets, soyez plus fort, pensez aux vaccins et parlez-en à votre médecin.**



**Les vaccinations sont la meilleure prévention, bien qu'elles ne soient pas efficaces contre tous les microbes qui peuvent être responsables d'une infection bronchique.**



Sachez que les avantages de la vaccination sont plus importants que les légers désagréments qu'elle pourrait éventuellement vous apporter (un peu de fièvre, des douleurs musculaires, une gêne respiratoire passagère...).

**L'infection peut aussi venir de l'accumulation des sécrétions. Prenez garde !**

**Logées, chauffées, pas dérangées, les sécrétions font le nid de l'infection. C'est pourquoi il est important de faire régulièrement le ménage à fond dans vos poumons, de la cave au grenier, c'est-à-dire poumon profond et gros tronc, même en dehors d'une infection.**

## **Le rhume**

C'est une infection virale bénigne qui dure en général 10 jours, à ne pas confondre avec la grippe. Mal soigné, il peut être responsable d'otites, de sinusites, de bronchites. Si vous ne lui avez pas échappé, voici quelques conseils :

- > Restez bien au chaud.
- > Reposez-vous.
- > Favorisez la fluidité des sécrétions nasales : augmentez les boissons chaudes ou froides mais sans alcool.
- > Mouchez-vous régulièrement.
- > Utilisez des mouchoirs en papier, à jeter dans une poubelle.
- > Lavez-vous les mains régulièrement.
- > Vous pouvez utiliser des solutions salines nasales pour vous aider à vous dégager (sérum physiologique, eau de mer).
- > Humidifiez l'air que vous respirez mais sans excès.



## **Sinusite et otite**

Si l'écoulement nasal devient plus abondant et franchement coloré, ou se bloque, si vous ressentez une douleur intense au niveau du visage, du front, des oreilles, sous les yeux, prévenez votre médecin, c'est peut-être une sinusite ou une otite.

**Un traitement médical s'impose.**

## Hygiène et soins dentaires

Une mauvaise hygiène dentaire peut être à l'origine de multiples infections qui peuvent aggraver votre BPCO.

**N'oubliez pas la visite chez votre dentiste, au moins une fois par an.**



## Grippe, rhume, rhinopharyngite, infections...

**Voici quelques gestes simples et utiles pour diminuer la contamination :**

- > Evitez le contact direct avec des personnes infectées.
- > Sachez reporter la visite des enfants et petits-enfants enrhumés, apprenez-leur à tousser dans les mains et à jeter leurs mouchoirs en papier.
- > Fuyez les zones à risque en période d'épidémies : grands magasins, transports en commun, lieux clos...



- > Faites chambre à part si votre conjoint est malade. Le port d'un masque est une bonne protection.
- > Pensez à vous laver les mains plus souvent : le lavage régulier des mains limite la contamination.

## L'inactivité, le repli sur soi



- > L'inactivité entraîne une fonte musculaire qui elle-même entraîne un essoufflement. C'est le début d'un cercle vicieux.
- > L'exercice régulier entretient vos muscles, mais ne doit pas être violent.
- > Participez à la vie familiale et aux activités associatives. Intéressez-vous à votre entourage. Sortez, bougez-vous.



**Le repli sur soi peut cacher une dépression : un traitement et une aide par un spécialiste s'imposent.**

## La prise ou perte de poids

Ni trop gros, ni trop maigre. Surveillez régulièrement votre poids. Mangez équilibré avec un régime adapté. Faites-vous aider.

- > Trop gros, c'est comme si vous portiez une valise, vous êtes plus essoufflé, le diaphragme a moins de place pour faire son travail.
- > Trop maigre, attention à la dénutrition, il y a une fonte musculaire. Les muscles de la respiration et de la marche n'ont plus assez de force et sont moins performants, là aussi vous êtes plus essoufflé. Vous êtes en danger.



**Une perte de poids de 30 % entraîne une diminution de la performance musculaire de 60 % chez les patients non obèses.**

## Les conditions climatiques

- > Evitez les températures extrêmes.
- > Par temps froid ou venteux, respirez par le nez et couvrez-le avec un foulard.
- > Sachez aussi qu'un air trop sec peut rendre l'expectoration plus difficile.
- > Humidifiez l'air et hydratez-vous en conséquence.



## L'altitude



Si vous êtes insuffisant respiratoire, évitez les séjours en haute montagne ou prenez vos dispositions, parlez-en à votre médecin. En effet, en altitude à plus de 1 000 mètres, il y a moins d'oxygène dans l'air. Votre manque d'oxygène est aggravé. Les voyages en avion entraînent les mêmes effets.

## Arrêt du traitement médicamenteux

Votre traitement médical est destiné à vous soulager et doit être pris régulièrement. Si vous notez des effets indésirables, parlez-en à votre médecin et n'arrêtez pas de vous-même ce qu'il vous a prescrit.



# Médicaments pouvant aggraver vos symptômes

## Les tranquillisants ou somnifères

Ils "endorment" la respiration déjà difficile et minimisent les possibilités de toux, aggravant l'insuffisance respiratoire. Si vous êtes anxieux ou déprimé, parlez-en à votre médecin, il existe des médicaments adaptés.



## Les diurétiques

Ils sont très utiles pour une insuffisance cardiaque gauche, mais moins utiles pour traiter l'insuffisance cardiaque droite ; ils peuvent entraîner des effets secondaires en asséchant les sécrétions bronchiques, en diminuant le potassium, en entraînant une diminution de la force musculaire et en diminuant la respiration.

## Les antitussifs

Médicaments contre la toux, ils suppriment un bon moyen de vous désencombrer et favorisent l'accumulation des sécrétions bronchiques. Chauffées, logées et pas dérangées, bonjour les infections...

## Les bêta bloquants

Principalement prescrits en cardiologie et en ophtalmologie (glaucome), ils doivent être utilisés avec prudence car ils peuvent augmenter l'obstruction bronchique.

## Les émotions



Elles font partie de la vie. Sans elles, nous serions des robots, ne les repoussez pas, mais ne les laissez pas s'accumuler. Elles aggravent l'essoufflement et accélèrent le rythme cardiaque.

### N'hésitez pas à rire ou à pleurer.

Osez partager vos émotions et sachez en parler. Pratiquez les techniques de respiration et de relaxation que vous découvrirez pages 49 à 51. Ces techniques sont précieuses pour diminuer le stress et apprivoiser les événements difficiles. Ne restez pas seul.

## Restez le maître de votre respiration lorsque vous êtes essoufflé.

Connaissez-vous les techniques pour réduire et soulager votre gêne respiratoire ?

**Pouvez-vous nous en parler ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

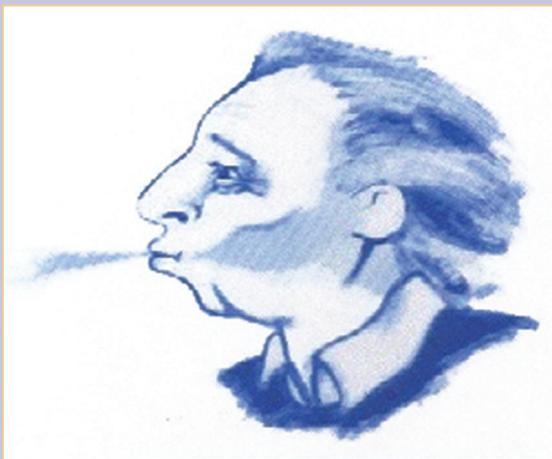
## Techniques de respiration pour maîtriser l'essoufflement

- Expiration à lèvres serrées
- Apnée en fin d'inspiration
- Respiration diaphragmatique
- Respiration costale
- Positions pour réduire l'essoufflement

# L'expiration à lèvres légèrement serrées

## Pourquoi ?

- > Elle diminue la tendance des bronches à se refermer.
- > Elle diminue la fréquence de votre respiration et votre essoufflement.
- > Elle diminue la quantité d'air emprisonné dans vos poumons.
- > Elle augmente votre capacité à accomplir vos activités.



Commencez toujours par souffler car on ne peut pas faire rentrer d'air dans un poumon déjà plein.

## Comment ?

- 1 Expirez lentement en serrant vos lèvres comme pour siffler ou raviver une flamme en rentrant votre ventre.
- 2 L'expiration prend 2-3 fois plus de temps que l'inspiration.
- 3 Ne pas forcer vos poumons à se vider complètement.
- 4 À la fin de l'expiration, laissez l'air entrer dans vos poumons par le nez, sans forcer, et recommencez.

**Utilisez cette technique sans limite, chaque fois que vous êtes essoufflé, pour récupérer.**

# L'apnée en fin d'inspiration

L'apnée est un arrêt de la respiration sur un poumon rempli d'air, comme lorsque vous reprenez votre souffle quelques secondes.

## Pourquoi ?

- > Améliore le passage de l'oxygène et l'élimination du gaz carbonique.
- > Prépare la toux contrôlée.
- > Arrête la toux irritative.
- > Améliore l'efficacité de la prise d'un spray.



## Comment ?

- 1 Inspirez à fond par le nez.
- 2 Retenez votre respiration pendant 2-3 secondes.
- 3 Expirez : lâchez l'air par la bouche.

**Utilisez la technique d'apnée en fin d'inspiration pour la prise d'un spray ou pour maîtriser une toux irritative.**

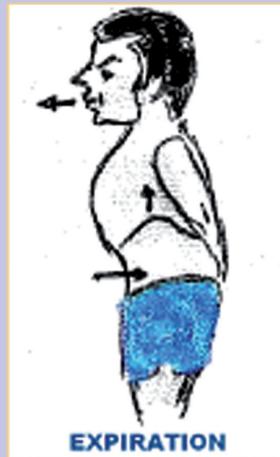


Pour arrêter une toux irritative, faites un mouvement d'expiration forcée, glotte fermée, sur un poumon plein en poussant comme pour aller à la selle (manœuvre de Valsalva).

# La ventilation dirigée abdomino-diaphragmatique

## Pourquoi ?

- > Pour ralentir la fréquence respiratoire.
- > Pour augmenter le volume d'air atteignant vos alvéoles et vos poumons.
- > Pour faire remonter doucement les sécrétions silencieuses et profondes.
- > Pour diminuer l'anxiété : base de la relaxation.
- > Pour améliorer l'efficacité des aérosols.



## Comment ?

- 1 Relâchez bien vos épaules.
- 2 Placez une main sur votre abdomen.
- 3 Inspirez par le nez en gonflant votre ventre.
- 4 Expirez en serrant vos lèvres et en contractant vos muscles abdominaux.
- 5 Vous sentez votre ventre se gonfler en inspirant et se rentrer en soufflant.
- 6 Répétez plusieurs fois l'exercice.

Votre kinésithérapeute peut vous aider à trouver le rythme qui vous convient. Cet exercice peut être fait en position couchée, sur le côté, assis ou debout...

**Utilisez cette technique plusieurs fois par jour, au réveil, au coucher, dans la vie quotidienne en marchant ou en montant des escaliers.**



Souvenez-vous, ne forcez pas vos poumons à se vider complètement. Si vous vous sentez étourdi, reprenez quelques respirations normales avant de recommencer.

# La respiration latéro-costale

## Pourquoi ?

Cette technique est complémentaire de la respiration diaphragmatique, elle fait bouger le poumon dans une autre dimension et entretient la mobilité des côtes quand cela est possible.



## Comment ?

- 1 Installez-vous confortablement et relâchez vos épaules.
- 2 Placez vos mains sur vos côtes.
- 3 Sentez vos côtes se soulever lorsque vous inspirez par le nez, et s'abaisser lorsque vous soufflez à lèvres serrées. Appuyez sur vos côtes pendant l'expiration.

**Utilisez la respiration costale en complément de la respiration diaphragmatique.**

Votre kinésithérapeute pourra vous indiquer des changements de position, sur le côté..., pour faire travailler un poumon ou un muscle spécifique.



Cette technique n'est pas utilisée à un stade avancée de la maladie : les côtes sont moins mobiles.



# Certaines positions de votre corps peuvent également contribuer à réduire l'essoufflement



Les mains à plat sur vos cuisses.

Les coudes sur un appui à hauteur du thorax, la tête posée sur les avant-bras, cou et épaules relâchés.



**Position debout :**  
toujours le tronc en avant en soufflant lèvres pincées.

**Position assise :**  
toujours les pieds sur un support et le tronc en avant.



Les mains appuyées sur un meuble.

Appuyez le menton dans vos mains.



**Souvenez-vous, la respiration change à l'effort et aux mouvements. Utilisez ces positions lorsque vous êtes essoufflé. Elles favorisent le relâchement, le retour au calme et facilitent la respiration.**



**Bravo ! En adoptant ces positions stratégiques, vous pouvez maîtriser votre essoufflement et ainsi contrôler votre panique, qui peut vous limiter dans votre activité quotidienne.**

**L'usage d'un médicament de secours** peut être souvent utile, nous verrons cela dans le module 3.



**Pensez-vous que les personnes de votre entourage peuvent vous aider en cas d'essoufflement ? Dites-nous comment.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Vos proches peuvent également vous aider en cas de crise d'essoufflement

Faites-leur lire ces quelques suggestions :

Ne paniquez pas, restez calme, vous pouvez l'aider **s'il le veut bien.**

- > Dites-lui de se concentrer sur sa respiration et de respirer en même temps que vous avec la technique des lèvres serrées en ralentissant le rythme.
- > Aidez-le à trouver la position de détente qui réduira son essoufflement (page 22).
- > Accompagnez son expiration avec vos mains placées sur son thorax et son ventre.
- > Parlez-lui lentement et rassurez-le, s'il est incapable de vous répondre ou s'il ne peut pas parler : **c'est un signe de gravité.**



- > Au besoin, assurez-vous qu'il a, à portée de main, son traitement d'urgence, aidez-le à le prendre (spray, aérosol...).
- > Surveillez ses symptômes, lèvres bleues...
- > N'hésitez pas à demander de l'aide : **contactez son médecin.**
- > Au besoin, aidez-le à s'habiller et accompagnez-le s'il doit être hospitalisé.

## Vous venez de comprendre et d'apprendre comment maîtriser votre essoufflement

**La toux** et **l'expectoration** sont les deux autres signes de votre BPCO.



L'encombrement bouche le passage de l'air et vous essouffle, c'est pourquoi il est important de faire une toilette bronchique pour libérer les bronches et mieux respirer.

De la même façon qu'il existe une façon correcte de respirer, il existe une façon adéquate de vous désencombrer.

En effet, souvenez-vous, l'accumulation des sécrétions favorise aussi les infections.



**Faites le ménage dans vos poumons !**

**Mais savez-vous le faire efficacement ?**

Pour ne pas vous laisser surprendre par la toux à un mauvais moment, voici quelques techniques pour vous **désencombrer**.

## Techniques de désencombrement

- > Toux contrôlée
- > Augmentation du flux expiratoire court et rapide
- > Augmentation du flux expiratoire lent et prolongé
- > Respiration abdomino-diaphragmatique

Ménagez-vous du temps pour vous désencombrer, tous les jours au minimum le matin et le soir avant de vous coucher, même si vous n'en ressentez pas le besoin.



La prise de votre bronchodilatateur, en ouvrant vos bronches, facilite le désencombrement.

Quelle que soit la technique, avant de commencer, installez-vous dans un endroit favorable.

- 1 Asseyez-vous confortablement dans un fauteuil.
- 2 Ayez à portée de main votre crachoir, des mouchoirs en papier et une poubelle.
- 3 Relâchez vos épaules et penchez la tête légèrement vers l'avant.
- 4 Placez vos deux pieds fermement à plat sur le plancher.



# Toux contrôlée

## Pourquoi ?

- > Pour déloger les sécrétions en minimisant vos efforts et ainsi conserver votre énergie.
- > Pour prévenir les infections causées par leur accumulation dans vos grosses bronches.



## Comment ?

- 1 Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre.
- 2 Essayez de retenir votre respiration pendant trois secondes.
- 3 Tout en gardant votre bouche légèrement ouverte, tousssez pour déloger les sécrétions. Crachez dans un mouchoir en papier.
- 4 Attendez quelques instants et répétez les étapes précédentes une ou deux fois si nécessaire.

**Utilisez cette technique pour vérifier votre encombrement, pour commencer et terminer toute séance de kinésithérapie, lorsque les sécrétions sont prêtes à sortir ainsi qu'avant et après un aérosol.**



Si vous ne crachez plus ou pas, l'encombrement est peut-être plus loin, tournez la page.

# Augmentation du flux expiratoire rapide : AFE rapide

C'est une expiration rapide et courte, bouche ouverte, après une grande inspiration.

## Pourquoi ?

- > Pour déloger et faire remonter les sécrétions de vos grosses bronches en minimisant vos efforts et ainsi faciliter l'expulsion par la toux contrôlée.
- > Pour prévenir les infections.



## Comment ?

- 1 Inspirez à fond par le nez en gonflant le ventre.
- 2 **Expirez rapidement** et avec force, bouche ouverte en contractant très fort les muscles du ventre, comme pour faire de la buée sur une vitre.
- 3 Répétez ces étapes une à deux fois puis tousez et crachez.

**Utilisez cette technique si la toux contrôlée n'est pas productive et le matin au réveil, avant et après toute activité.**



Si vous ne crachez plus ou pas, tournez la page pour aller plus loin dans les petites bronches.

# Augmentation du flux expiratoire lent et prolongé : AFE lent

C'est une expiration lente et forcée, bouche ouverte, après une inspiration normale.

## Pourquoi ?

- > Pour déloger et faire remonter un encombrement profond.
- > Pour prévenir les infections.



Pressez l'éponge à fond mais pas trop vite.

## Comment ?

- 1 Après une inspiration normale par le nez, **expirez lentement** et profondément par la bouche, en rentrant le ventre et en gardant la bouche ouverte comme pour faire de la buée sur une vitre.
- 2 Répétez deux à trois fois.
- 3 Soyez attentif, les sécrétions délogées feront du bruit.
- 4 Toussez et crachez.

**Utilisez cette technique systématiquement lors de vos séances de désencombrement, le matin et le soir en alternance avec les autres techniques.**

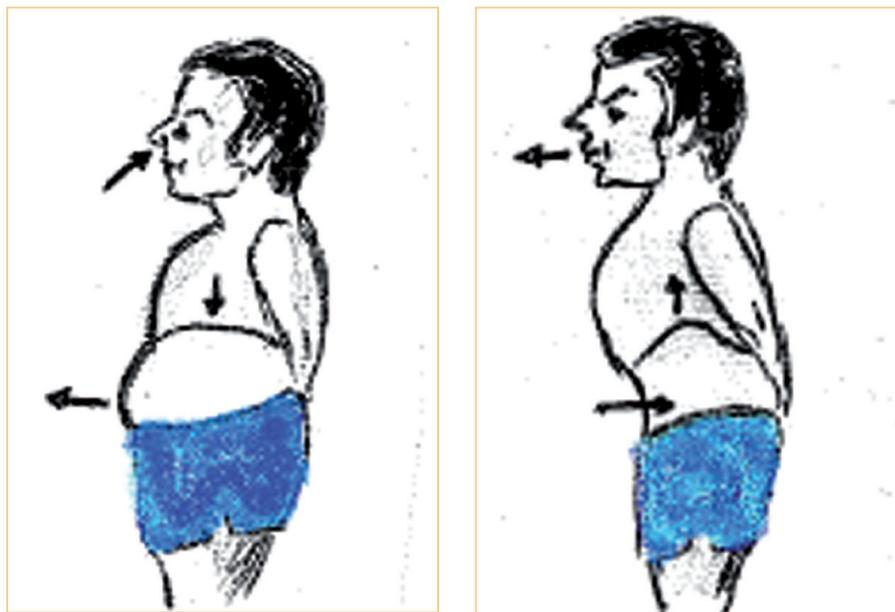


Dans tous les cas, sachez que l'exercice et le sport (marche à pied, vélo, natation, jeu de boules...) aident au désencombrement en augmentant aussi le flux expiratoire.

# La respiration abdomino-diaphragmatique

Cette technique a déjà été décrite page 19.

Elle est utile pour faire remonter les sécrétions silencieuses et profondes.



**En alternance avec les autres techniques, la respiration diaphragmatique permet de récupérer et de réouvrir des territoires fermés, et de faire progresser les sécrétions.**



**Regonfler l'éponge**

# D'autres suggestions

Voici d'autres suggestions pour vous aider à déloger vos sécrétions :

- > Les sécrétions s'accumulent dans vos poumons pendant la nuit, et un grand ménage s'impose le matin.
- > La **prise de votre bronchodilatateur** ouvre la porte aux sécrétions.
- > **Boire un liquide chaud** peut vous aider à déloger les sécrétions.



- > Ne vous fatiguez pas à tousser inutilement. Après la prise de votre bronchodilatateur, si la toux et les autres techniques de désencombrement n'arrivent pas à faire sortir les sécrétions de vos bronches, ne persistez pas, **bougez, marchez**, respirez profondément et recommencez plus tard.

- > Souvenez-vous que l'air sec assèche les sécrétions et les empêche de sortir. Ne chauffez pas trop, pensez à humidifier l'air et hydratez-vous régulièrement, et encore plus en été.
- > Ne laissez pas votre toux vous contrôler, mais maîtrisez-la.
- > **Désencombrez-vous** avant de vous endormir, vous serez moins gêné.



**Quelles-sont les vôtres ?**

---

---

**Vous avez compris et appris la maîtrise de votre souffle, vous savez vous désencombrer de manière efficace**



**Vous restez cependant essoufflé et limité dans les activités de la vie de tous les jours ?**

**Quelles activités vous essoufflent ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parlons-en ensemble**

## Les Activités de la Vie Journalière (AVJ)

### Pouvez-vous identifier d'autres activités qui vous essoufflent ?

- > S'habiller
- > Enfiler ses chaussettes, ses chaussures
- > Sortir de la baignoire
- > Se baisser, se relever
- > Ramasser un objet
- > Monter les escaliers
- > Déplacer une chaise
- > Préparer les repas
- > Faire les courses
- > Faire le ménage, le lit, passer l'aspirateur
- > Faire le repassage
- > Faire les vitres, lever les bras
- > Bricoler, jardiner
- > Autres difficultés

### Savez-vous pourquoi ces activités vous essoufflent ?

---

---

---

### Comment faire pour être moins essoufflé, avez-vous des astuces ? D'autres stratégies ?

---

---

---

### À votre avis, quelles sont les tâches que vous devriez déléguer ?

---

---

---

## Le saviez-vous ?

Des mauvaises positions dans la vie de tous les jours :

- > coupent le souffle,
- > consomment plus d'oxygène,
- > font augmenter le rythme cardiaque.

**Cherchons ensemble quelques astuces pour vous économiser.**

Dans la vie de tous les jours, j'adopte **les bonnes positions** en contrôlant mon souffle, je passe de la théorie à la pratique.

## Je me chausse

En position assise



En position debout



Positions interdites

Ça me coûte trop cher, mon souffle est coupé.

En position du Chevalier Servant

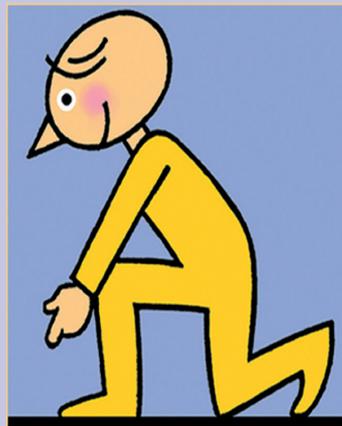


**Je respire mieux !**

**La position du Chevalier Servant, la connaissez-vous ? Voyons ensemble comment la mettre en pratique et comment se relever.**

# La position du Chevalier Servant

Genoux écartés  
fléchis à angle  
droit →



Pied bien en  
avant et à plat

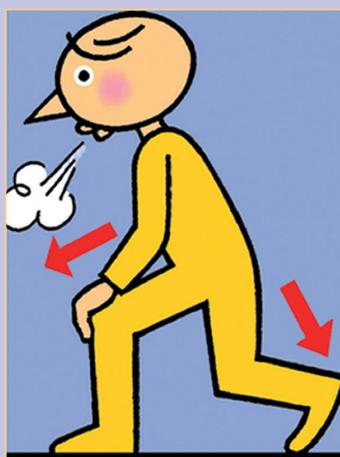
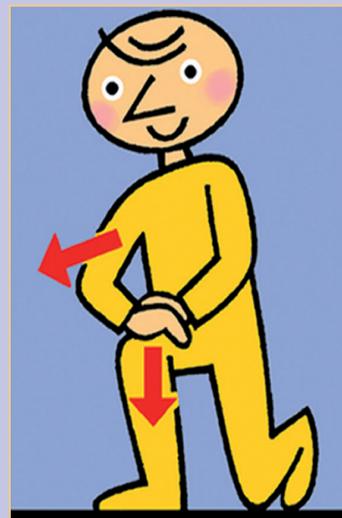
Pulpe des  
orteils au sol



Mon souffle est coupé,  
ce n'est pas économique.

Je bascule latéralement le poids  
de mon corps, les deux mains  
sur le genou.

**J'inspire toujours  
avant de me relever.**

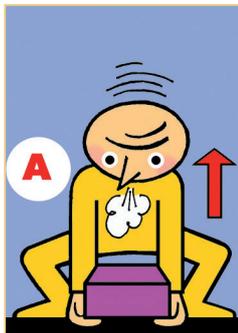


Je souffle en me relevant.  
Je prends appui sur mon genou  
et je pousse sur le pied arrière.

# Je soulève une charge

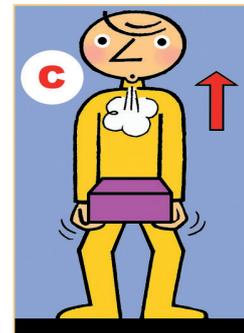
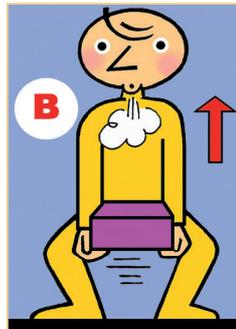
Je choisis la position qui me convient le mieux.

**Soit j'utilise la triple flexion :**



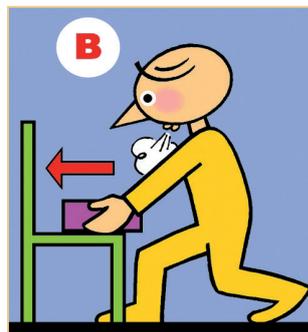
Je descends dos bien droit en soufflant, puis j'inspire...

... et je me redresse dos bien droit en soufflant...



... la charge la plus près possible du corps.

**Soit j'utilise la position du Chevalier Servant :**

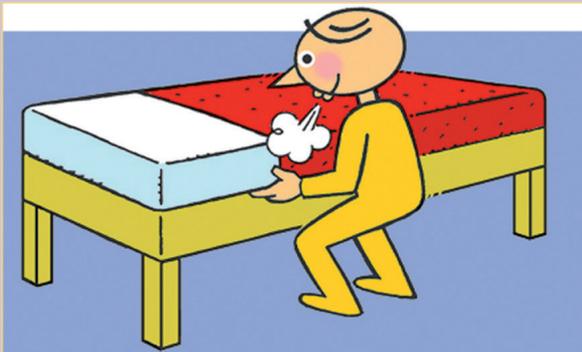


Je me relève en faisant glisser la charge, si possible, du genou sur la chaise. Pour le transport, pensez aux tables, aux chariots à roulettes.

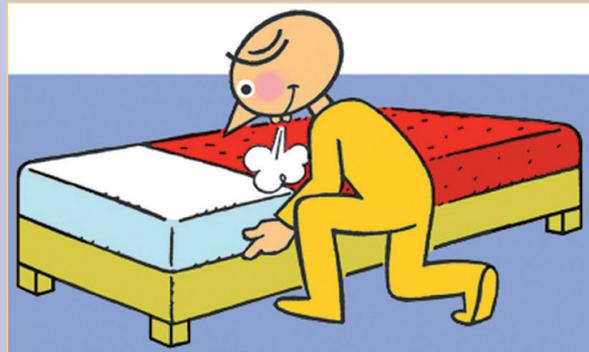


Je suis trop plié, mon souffle est coupé, mon dos souffre.

## Je fais mon lit



Je plie les genoux, je souffle en bordant.



Si le lit est bas, j'utilise la position du Chevalier Servant.

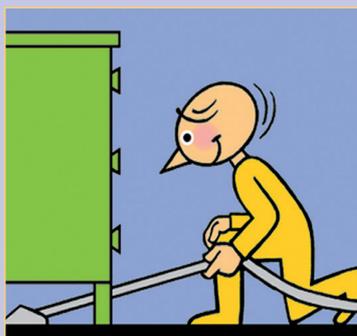
## Je passe l'aspirateur

J'avance en balançant mes pieds d'avant en arrière. Le balai suit le mouvement. Je souffle en avançant et j'inspire en reculant.



Le manche est trop court et mes bras font le travail en force. Je suis trop penché. Mon souffle est coupé.

J'utilise la position du Chevalier Servant.



Mon souffle est coupé.

## Je fais les vitres



Je préfère les petits mouvements.



Les bras en l'air essoufflent.



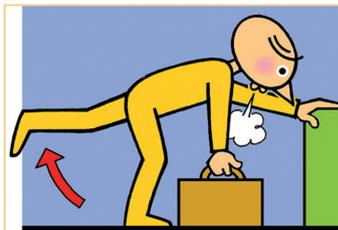
Je travaille à la bonne hauteur.



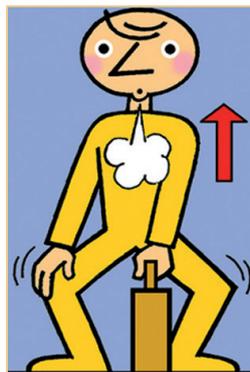
J'utilise la position du Chevalier Servant et je travaille de profil.

## Je ramasse un objet

Deux positions sont possibles :



La fente équilibre. Je souffle en me penchant.



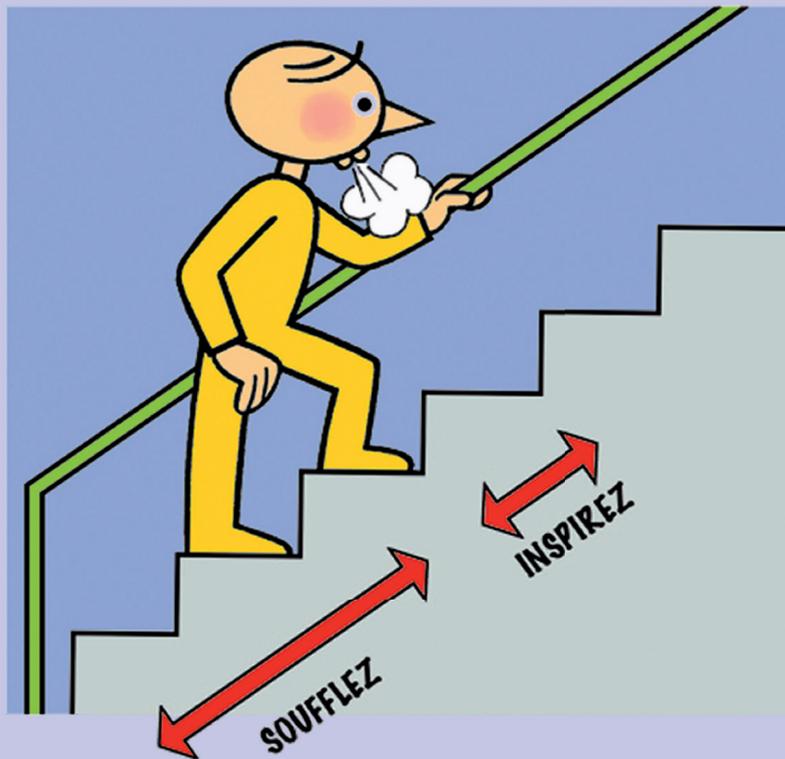
La triple flexion. Je souffle en me redressant, la main sur le genou limite la descente et facilite la remontée.



Mon souffle est coupé, ce n'est pas économique.

# Je monte l'escalier

Je ne vais pas trop vite, j'adopte le bon rythme pour monter et pour respirer, je pense à utiliser la rampe.



Je souffle et j'inspire avant de monter.

Je souffle en montant sur 1, 2 ou 3 marches selon mon essoufflement.

Je fais une pause si besoin, je souffle et j'inspire avant de repartir.

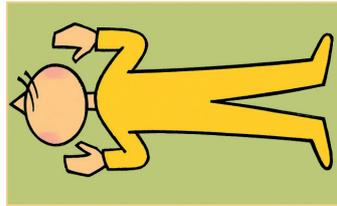
**Je peux préparer l'effort en prenant mon bronchodilatateur de courte durée d'action un peu avant de monter les escaliers.**

# Je me relève d'une chute

Ça n'arrive pas qu'aux autres, mais je sais comment m'y prendre.



Je roule sur le ventre en soufflant.

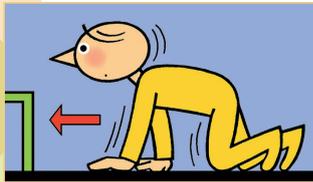


Je ne reste pas longtemps sur le ventre.



Je me mets à quatre pattes.

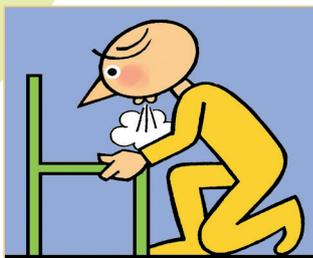
Et j'ai deux solutions :



Je me déplace jusqu'à un appui stable.



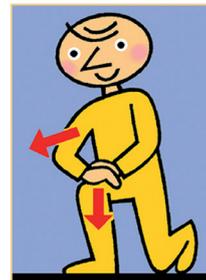
Je prends appui et j'inspire, je prends mon temps.



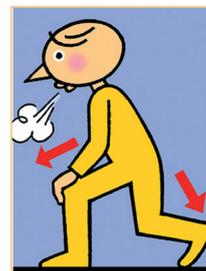
En soufflant, je pousse sur le pied arrière et je me relève doucement.



Si je n'ai pas d'appui à proximité, je me mets en position du Chevalier Servant et je me redresse.



Je bascule latéralement le poids de mon corps, les deux mains sur le genou.



Je souffle en me relevant. Je prends appui sur mon genou et je pousse sur le pied arrière.

# Voici quelques idées pour conserver mon énergie et prévenir ma fatigue

- > Je garde une attitude positive.
- > Je simplifie mes tâches.  
J'organise ma journée.
- > Je suis réaliste  
et je vais à mon rythme.



- > Je contrôle mon souffle en marchant et j'adapte mon allure, je repère des bancs et autres arrêts possibles en chemin, je me repose si besoin. Je suis à l'écoute de mon environnement et de mon corps.

- > Je pense à mettre ce qui est lourd dans un caddy, c'est moins fatigant pour moi.





- > Je m'habille économique. L'utilisation d'un peignoir est moins fatigante qu'une serviette. Je porte des vêtements amples, je mets mon pantalon d'abord assis et je le remonte en me levant.
- > Je préfère les bretelles à la ceinture, les chaussures faciles à mettre, les vêtements boutonnés plutôt que ceux à enfiler... Il existe des aides techniques (enfile-bas, chausse-pied, longues manches, etc.).

- > Je place à portée de main les objets que j'utilise souvent, j'évite des pas inutiles. J'évite les gestes trop rapides.
- > Je pense à m'asseoir et prends mon temps pour me laver et prendre ma douche (pas trop chaude et pas trop de vapeur).
- > Assis, je pense à appuyer les coudes sur la table pour me brosser les dents, me raser, me maquiller.



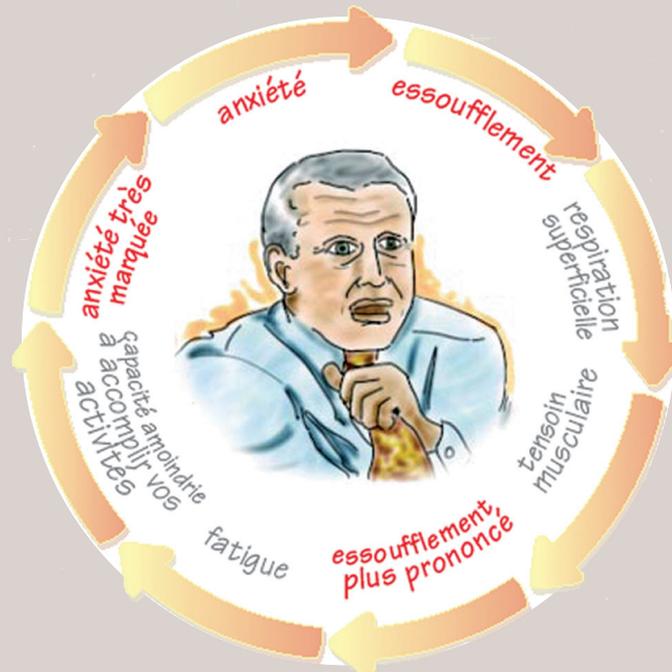
**Je fais toutes mes activités journalières en contrôlant ma ventilation à lèvres pincées.**

**Avec toutes ces économies, je peux faire plus de choses.**





## Voyons les conséquences du stress et de l'anxiété



L'anxiété et le stress provoquent une respiration superficielle et sifflante, une tension musculaire, une accélération du rythme cardiaque et de la fatigue.

Moins actif, vous serez plus anxieux, moins en forme et plus essoufflé. Se relaxer est donc important pour prévenir et réduire l'essoufflement, les tensions musculaires et diminuer le rythme cardiaque.

**Comment sortir de ce cercle vicieux ?  
Avez-vous quelques idées ?**

---



---



---

## Le cercle vicieux

Voici quelques pistes pour **arrêter l'engrenage** :

> Apprenez à reconnaître les situations responsables du stress et de l'anxiété. Inventez vos stratégies.

> Ayez une pensée positive.

> Partagez ce que vous ressentez.

> Exprimez vos besoins à votre entourage. Posez des questions, obtenez des réponses.



> Apprenez à vous relaxer (lecture, musique, radio, télévision...).

> Demeurez actif en allant à votre rythme.

> Profitez de chaque bon moment.

> Conservez les activités que vous aimez : collection de timbres, bricolage, jardinage...

> Conservez du temps pour vos loisirs : club, association.

> Sortez quand le climat le permet et encouragez vos proches à vous accompagner.

> Voyez du monde mais pas tout le monde en même temps.

> Osez parler de vos difficultés avec votre entourage et votre médecin.



Votre stress, vos émotions, vos préoccupations ont des **répercussions physiques** sous forme de multiples **tensions** et de **fatigue**. Vous respirez rapidement, superficiellement, votre pouls s'accélère...

**Stop aux tensions, pensez à vous relaxer !**

## La relaxation



En effet, vous relaxer peut :

- > Diminuer vos tensions musculaires.
- > Stabiliser les battements de votre cœur.
- > Réduire le besoin en oxygène de votre organisme.
- > Améliorer la circulation du sang dans vos mains et vos pieds.
- > Vous aider à mieux dormir.

**Vous éviterez des dépenses inutiles.**

**Connaissez-vous quelques méthodes de relaxation ?**

---

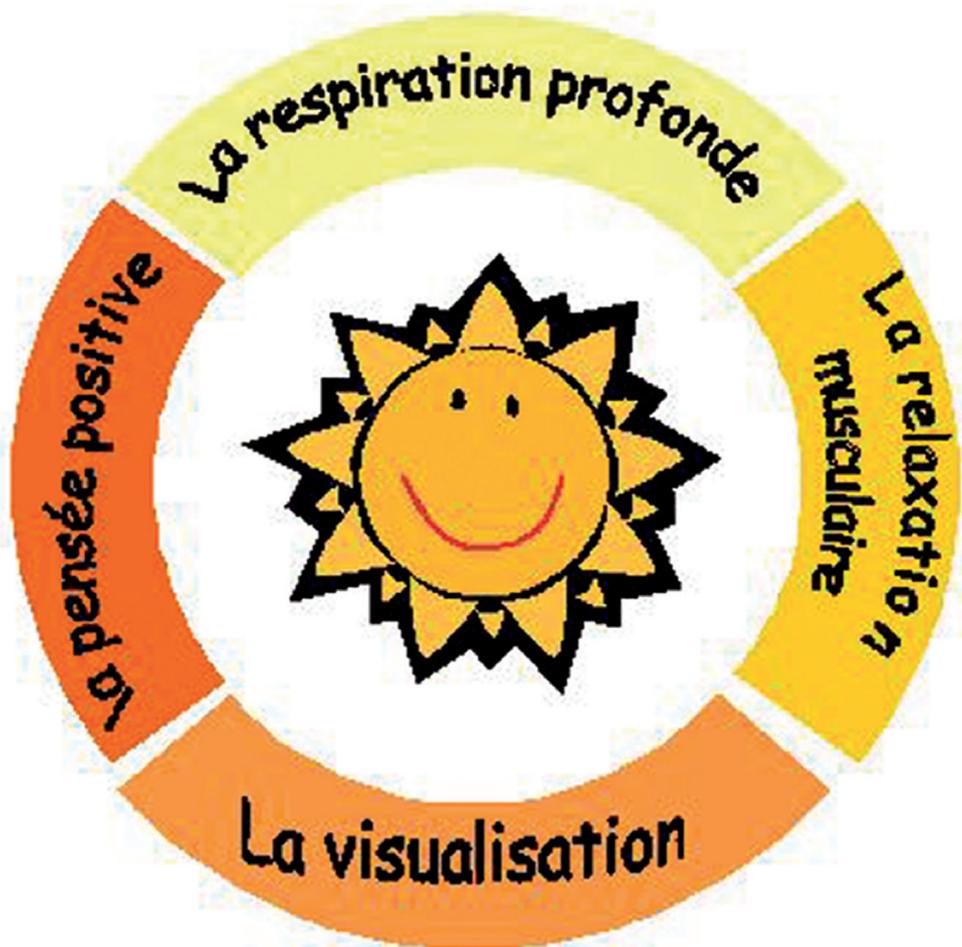
---

---

---

## Voici quelques techniques de relaxation qui peuvent vous aider

- > La respiration profonde
- > La relaxation musculaire progressive
- > La visualisation
- > La pensée positive



# La respiration profonde

- 1 Placez une main sur votre abdomen.
- 2 Inspirez profondément par le nez en sentant bien votre ventre se gonfler.
- 3 Lâchez tout en expirant à lèvres serrées.
- 4 Sentez votre ventre se dégonfler.
- 5 Reprenez une respiration normale et, dès que vous le pouvez, recommencez plusieurs fois.



Si c'est difficile d'inspirer profondément, soufflez lentement à lèvres serrées, lâchez tout et laissez ensuite l'air rentrer sans effort.

# La relaxation musculaire progressive

Deux exercices différents : la contraction-décontraction musculaire et la relaxation de l'esprit et du corps, vont vous y aider. Avant de commencer, installez-vous toujours **confortablement**, assis ou couché, dans un **endroit calme**, ni trop chaud ni trop froid.

## > La contraction-décontraction musculaire : exercice actif



- ① Dans une position confortable, commencez par pratiquer une respiration profonde.
- ② Contractez quelques secondes chaque partie de votre corps puis relâchez. Commencez par les pieds, les jambes, les cuisses puis les fesses. Remontez par le dos, les épaules, les bras, le cou, et terminez par la tête.
- ③ Concentrez votre attention sur vos sensations corporelles. Vous pouvez repérer les tensions musculaires, contracter à nouveau, cela vous procurera une sensation de bien-être.

## > La relaxation du corps par la pensée

- ① Fermez les yeux, détendez-vous, respirez profondément, pensez à des choses agréables.
- ② Relâchez tous les muscles du corps, un par un, commencez par les muscles du visage et descendez jusqu'aux pieds en vous attardant sur chaque partie du corps.
- ③ Modifiez votre position, si elle est inconfortable, avec des coussins et des couvertures.
- ④ Lâchez prise comme un sac de blé qui se vide, laissez faire et sentez vivre votre corps : imaginez-vous dans une situation agréable, sentez et ressentez les parfums, écoutez les sons...
- ⑤ Pour revenir à votre état normal, respirez profondément, bougez lentement, étirez vous et contractez chaque muscle, puis ouvrez les yeux comme après une bonne nuit de sommeil.



# La visualisation

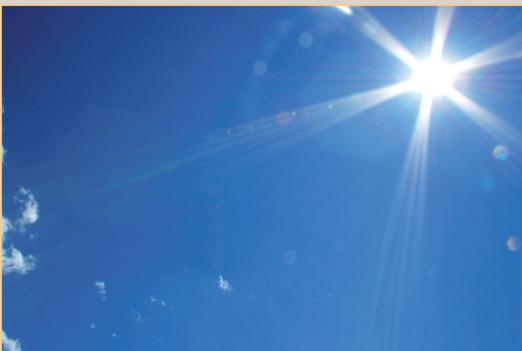
- 1 Pensez à une situation agréable : vous imaginer dans un endroit idéal vous procurera les mêmes effets que si vous y étiez réellement : plaisir, détente...
- 2 Retournez en pensée dans cet endroit idéal chaque fois que vous sentez venir le stress, cela ne peut que vous faire du bien.

Une image, un son, un parfum, une musique... peuvent vous aider à "voyager" et à vous détendre.

**Votre esprit a besoin de souffler, offrez-lui des vacances !**

# La pensée positive

**Ne négligez pas son pouvoir !** Sans nier la difficulté du quotidien, votre manière de penser peut diminuer votre stress et vous permettre de vous apaiser et de retrouver confiance en vous. Voici quelques idées à méditer qui peuvent vous aider :



- > Plutôt que de continuer à maudire l'obscurité, cherchez la lumière.
- > Ne gaspillez pas votre énergie dans la plainte, gardez vos forces pour rechercher des solutions.
- > Voyez le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.
- > Devant une situation qui vous semble difficile, imaginez un scénario qui vous est plus favorable.

**Pratiquée seul ou en groupe, la pensée positive aide à réduire le stress. Vous pouvez vous faire aider par des professionnels.**

## L'Equipe

**P<sup>r</sup> Jean-Marie POLU** : Médecin coordonnateur  
du Projet d'Education Thérapeutique  
**M<sup>me</sup> Elisabeth POLU** : Kinésithérapeute - Psychologue  
**M<sup>me</sup> Sylvie FRIANT** : Infirmière  
**M<sup>me</sup> Marjorie NORGIOLINI** : Assistante Sociale  
**M<sup>me</sup> Sylvie CHERY** : Secrétariat  
Avec la collaboration de patients de l'ALIRAS

## Comité éditorial

**Directeur de publication** : P<sup>r</sup> Jean-Marie POLU  
**Assistante de publication** : M<sup>me</sup> Sylvie CHERY

## Images

Avec la permission de "Living well with COPD",  
programme canadien d'éducation thérapeutique



850, rue Robert Schuman  
54850 MESSEIN  
Tél. : 03 83 51 03 09 - Fax : 03 83 51 03 10  
E-mail : [contact@arairlor.asso.fr](mailto:contact@arairlor.asso.fr)  
Site : [www.arairlor.asso.fr](http://www.arairlor.asso.fr)

© Reproduction interdite sans l'autorisation des auteurs.